الاحتياجات الغذائية حسب العمر

تتغير الاحتياجات الغذائية بشكل كبير مع التقدم في العمر، حيث يحتاج كبار السن إلى سعرات حرارية أقل ولكن إلى المزيد من البروتين والكالسيوم وفيتامين د، بينما يحتاج الأطفال والمراهقون إلى طاقة ومغذيات كافية للنمو، مع التركيز على الأطعمة الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والفواكه والخضراوات، والحد من السكر والملح. وتصبح العناصر الغذائية الأساسية مثل فيتامين ب12 والألياف ضرورية في مراحل الحياة المختلفة، إلى جانب الترطيب، مع مراعاة التغيرات الهرمونية (مرحلة ما قبل انقطاع الطمث) ومشاكل الامتصاص في سن الشيخوخة، مما يجعل الأنظمة الغذائية الغنية بالعناصر الغذائية ضرورية طوال العمر.

- الرضع والأطفال (من سنة إلى 13 سنة):

التركيز على النمو: السعرات الحرارية تدعم النمو السريع؛ العناصر الغذائية من الأطعمة الكاملة (الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة، البروتين الخالي من الدهون) ضرورية.

العناصر الغذائية الأساسية: الكالسيوم (منتجات الألبان/المشروبات المدعمة) لصحة العظام، فيتامين د، الحديد، الألياف.

تجنب/قلل من: السكريات المضافة، الدهون المشبعة/المتحولة، الصوديوم الزائد، المشروبات السكرية (قلل من العصائر).

المراهقة: زيادة الطاقة اللازمة لنمو سريع؛ التركيز على الكالسيوم لكثافة العظام (خاصة للفتيات) والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية بدلاً من الوجبات السريعة.

- المراهقون والشباب (14-25 سنة):

النمو والنشاط: احتياجات عالية من الطاقة للنمو والنشاط؛ التركيز على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وليس فقط "السعرات الحرارية الفارغة".

العادات الأساسية: الحفاظ على النشاط، والحد من الأطعمة المصنعة والدهون والملح؛ وتناول الأسماك والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة.

- البالغون (25-60 سنة):

احتياجات السعرات الحرارية: تختلف باختلاف الجنس ومستوى النشاط؛ وعادةً ما تنخفض قليلاً.

التركيز: الحفاظ على وزن صحي، والتحكم في تناول الدهون والصوديوم والسكريات.

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث (40 سنة فما فوق للنساء): تغيرات هرمونية؛ النظام الغذائي المتوازن، والنوم الكافي، وإدارة التوتر أمور أساسية؛ وتصبح صحة العظام (الكالسيوم/فيتامين د) أكثر أهمية.

- كبار السن (60 عامًا فأكثر):

سعرات حرارية أقل، عناصر غذائية أكثر: احتياجات أقل من السعرات الحرارية، ولكن احتياجات أعلى من البروتين والكالسيوم وفيتامين د وفيتامين ب12 والمغنيسيوم والألياف.

مشاكل الامتصاص: انخفاض حموضة المعدة يؤثر على امتصاص فيتامين ب12؛ قد يلزم تناول حبوب مدعمة أو مكملات غذائية.

الترطيب: قد يقل الشعور بالعطش، مما يزيد من خطر الجفاف؛ اشرب الكثير من الماء.

صحة العظام: احتياجات أعلى من الكالسيوم وفيتامين د لمكافحة فقدان العظام.
الجوانب العملية: معالجة المشاكل المحتملة المتعلقة بالشهية والمضغ والبلع والتفاعلات الدوائية.

إقرأ أيضا

- صحة الانسان الفيتامينات و المعادن:

https://archive.org/details/human_health_care_v_m

By: Haytham Zeidan

https://archive.org/details/@wazefapress

المصادر:

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages

https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dietary-recommendations-for-healthy-children

https://askthescientists.com/nutrition-by-age/

https://www.merckmanuals.com/home/multimedia/table/estimated-number-of-calories-needed-based-on-age-sex-and-activity-level